

LES CARNETS DU PAYSAGE

# L'APPROCHE SENSIBLE

*Louis Simoëns - - Vallois et Sophie Maille*

## **INDICE DE LECTURE :**

Les pages ayant un encadrement ont un langage adapté aux adultes  
et celles ayant un encadrement ont un langage adapté aux enfants.

# LA SENSIBILITÉ

Sensibilité : n. féminin

(bas latin *sensibilitas*, du latin classique *sensibilis*)

1. Aptitude d'un organisme à réagir à des excitations externes ou internes.

*Contraire : insensibilité*

(...)

3. Aptitude à s'émouvoir, à éprouver des sentiments d'humanité, de compassion, de tendresse pour autrui (...)

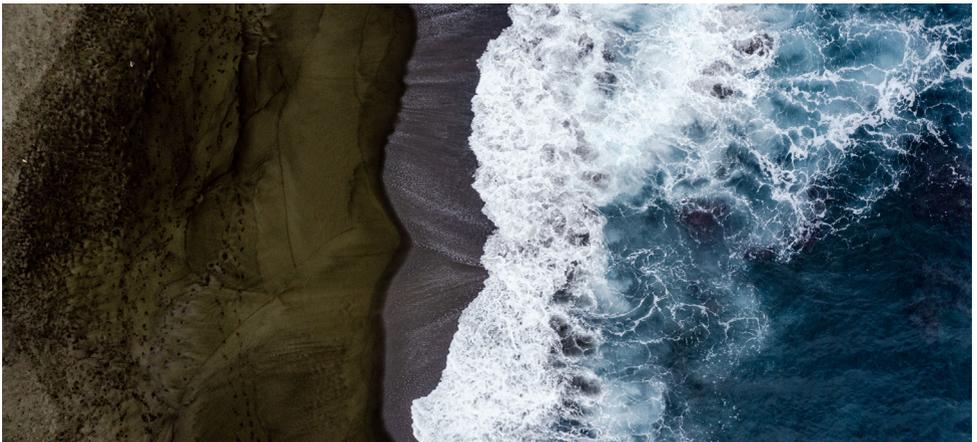
*Synonymes : cœur - émotivité*

*Contraires : apathie - détachement - dureté - froideur - impassibilité - indifférence*

*Extrait du dictionnaire « Le Larousse »*

Lorsque nous parlons de sensibilité, il ne faut pas oublier qu'elle est propre à chacun et ainsi dans ce chapitre, il n'y pas de bonnes ou de mauvaises réponses. La sensibilité, c'est tout ce qui nous permet d'être en relation avec le monde, et donc en contact avec la réalité, à travers plusieurs dimensions : les sensations, les émotions, les sentiments et les intuitions.

© Photographie Louis Simoëns - - Vallois



# QUELS SONT LES CINQ SENS DE L'ÊTRE HUMAIN ?

L'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher sont les cinq sens que possède tout humain dès sa naissance. Et pour que ces signaux soient transmis et utilisés par notre corps, c'est nos oreilles, notre nez, nos yeux, notre bouche et notre peau qui récupèrent des informations, envoyées par la suite au cerveau. On appelle cela : utiliser ses sens.

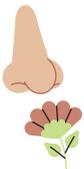
Les cinq sens tels qu'on les connaît doivent leur définition à Aristote. Dans son ouvrage *De Anima* (*De l'Âme*) : le philosophe grec a défini ces cinq sens comme étant une capacité à détecter une information dans l'environnement.



## L'OUÏE

Nous entendons les sons grâce à nos oreilles. Elles sont divisées en 3 parties : l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne. Les sons sont des vibrations. Elles entrent dans l'oreille jusqu'au fond de l'oreille externe. Elles font vibrer une fine membrane : le tympan. Il va transmettre les vibrations à de tout petits os situés dans l'oreille moyenne. Les vibrations vont ensuite arriver dans l'oreille interne via un petit organe : la cochlée. Elle va transformer les vibrations en messages et les envoyer au cerveau par le nerf auditif.

**Chez les animaux, l'ouïe peut être vitale, car elle permet d'entendre un prédateur arriver et de se cacher pour ne pas se faire dévorer.**



## L'ODORAT

Hummm... ça sent bon! Le nez ne sert pas seulement à récupérer l'oxygène, il capte aussi les odeurs. Notre nez est capable de reconnaître plus de 10000 odeurs différentes! Cela nous permet d'éviter certains dangers comme le feu ou les gaz toxiques. L'air rentre dans le nez grâce à 2 narines. Les petits poils que nous avons à l'intérieur sont là pour filtrer l'air. Nous avons aussi des cils à l'intérieur du nez. Ils fixent les odeurs pour les envoyer au cerveau. Ils ont aussi un rôle de filtre. Quand les odeurs arrivent au cerveau, elles doivent traverser l'endroit où sont rangés les émotions et les souvenirs. C'est pour cela qu'en sentant une odeur, il arrive de se remémorer des choses.

**Certains animaux ont un odorat très développé.**

**Lorsqu'on a un rhume, on a un peu de mal à bien sentir et respirer.**

**Bouche-toi le nez et mange. L'aliment n'a pas de goût!**



## LA VUE

Les yeux nous permettent de voir tout ce qui nous entoure. Ils mémorisent ce que nous voyons et l'envoient très rapidement au cerveau. L'œil reçoit en fait les images à l'envers. C'est une partie de l'œil, la rétine, qui les remet à l'endroit. L'élément qui définit la couleur des yeux s'appelle l'iris. Il permet d'augmenter ou diminuer la quantité de lumière reçue par l'œil. Le cristallin, la cornée et la pupille gèrent aussi la quantité de lumière dans l'œil.

**C'est l'aigle qui a la meilleure vue du règne animal, il peut distinguer un objet de 10 cm à plus d'un kilomètre de hauteur. À pareille distance, les yeux humains ne perçoivent que des objets de 26 cm. Cet oiseau voit donc 2,5 fois mieux que nous!**



## LE GOÛT

Il existe 5 saveurs de base : amère, acide, sucrée, salée et umami. Notre langue est pleine de papilles gustatives qui nous permettent de capter le goût et la texture des aliments! Elles les envoient ensuite au cerveau. Pendant longtemps, nous avons cru que notre langue possédait des zones sensibles à chacune d'elles, mais aujourd'hui, cette théorie est réfutée. C'est l'ensemble de la langue qui capte via ces récepteurs les saveurs sucrées (les fruits ou les bonbons), salées (le fromage ou les chips), acides (le citron ou le vinaigre), amères (les endives) et le petit dernier l'umami (les olives en Méditerranée, la sauce soja, les achards de légumes, ou la choucroute).

**Les souris possèdent environ 20 000 papilles gustatives alors que nous n'en possédons que 10 000 et les poissons-chats sont également capables de percevoir les saveurs avec leur peau!**



## LE TOUCHER

Froid, collant, doux, visqueux, dur, mou... c'est la peau qui nous permet de sentir les choses. Elle est formée de 2 couches. L'épiderme est la couche extérieure. Elle dispose de petits trous pour permettre d'évacuer la sueur. Elle est aussi là pour protéger. Les nerfs, récepteurs tactiles, et vaisseaux sanguins se trouvent dans la couche interne : le derme. Ce sont les récepteurs tactiles qui assurent le rôle du toucher. Nous en avons plusieurs types, chacun dédié à une sensation particulière : légers contacts, pincements, vibrations... Ils sont transmis ensuite au cerveau. Lorsque quelque chose est trop chaud, des messages d'avertissement sont envoyés à votre cerveau pour que votre corps s'éloigne! Ingénieux!

**La peau du crocodile est dotée de nombreux récepteurs au niveau de sa tête et de son museau. Ceci rend ce reptile très sensible à la pression et aux vibrations dans l'eau et lui permet ainsi de détecter les mouvements de sa proie.**

# TON ENVIRONNEMENT ET LES 5 SENS

Que dirais-tu d'un petit voyage imaginaire dans un beau paysage?

C'est parti! ferme les yeux, détends-toi et imagine-toi dans ce paysage.

Essaye de te l'approprier et de le décrire dans les différentes bulles. Utilise ce que tu souhaites, des crayons, des mots, des dessins, des éléments, différents papiers que tu peux coller! L'imagination est tienne.

L'ouïe



Quels bruits entends-tu? Des sons d'insectes, les sifflements des oiseaux, des voix humaines, des moteurs? Des bruits forts et d'autres, moins forts, qui viennent de plus loin ou qui sont proches de toi? Le vent dans les feuilles ou dans les herbes qui t'entourent?

Quelles odeurs chatouillent tes narines? Celle de la terre fraîche, ou c'est celle de l'herbe humide? Celle des plantes aromatiques, celle du blé ou du maïs?



L'odorat

Quels insectes vois-tu? Quelles plantes vois-tu? Sont-elles déjà grandes ou seulement en train de pointer le bout de leur nez? Et sont-elles pleines de couleurs? Lève les yeux : vois-tu aussi de beaux arbres? Avec des fruits? Lesquels?



La vue

Le goût

À quelles saveurs penses-tu? Le goût sucré d'une fraise fraîchement cueillie, d'une feuille de menthe?

*La friandise préférée de ma maman lors de son enfance était le grain de blé fraîchement ramassé dans le champ.*



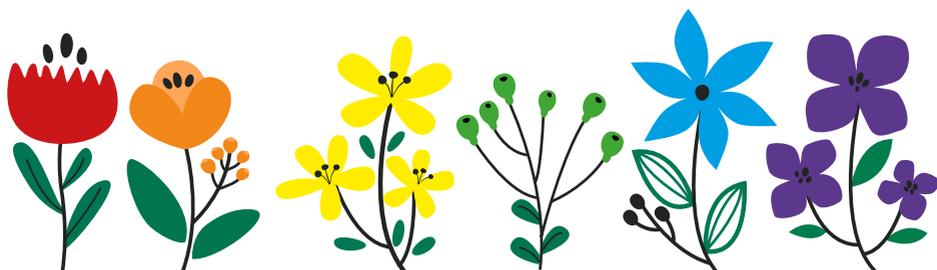
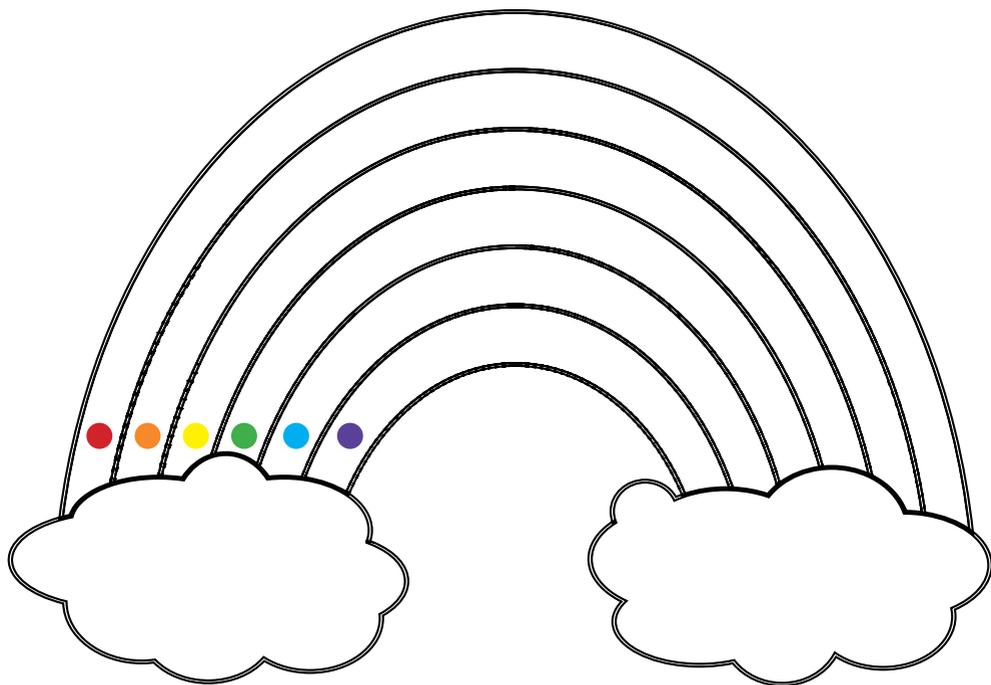
Que peux-tu toucher avec tes mains et tes pieds? C'est humide, chaud ou frais? Tu passes ta main dans l'herbe, dans le champ de blé, sur la feuille à côté de toi, que ressens-tu? Est-ce agréable ou non?



Le toucher

# ACTIVITÉ PARENTS : LE BAC SENSORIEL ARC-EN-CIEL NATURE POUR TRAVAILLER LE TOUCHER, L'ODORAT, L'OUÏE ET LA VUE.

Nous vous proposons un petit exercice dont l'idée originale vient de Carine, une maman qui propose des tonnes d'idées à réaliser avec ses enfants en complément de l'école. Vous pouvez les retrouver sur son profil Instagram. [@monpetitsoukdidees](#)

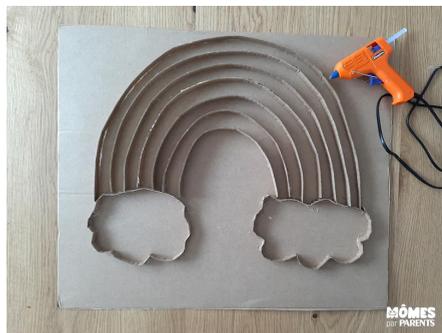


La première étape consiste en la préparation de l'environnement de travail.

Placez devant vous le matériel nécessaire à la réalisation du bac sensoriel arc-en-ciel.

Vous pouvez le fabriquer avec ce que vous avez sous la main, de vieux cartons, des marqueurs sur une grande feuille blanche ou même des ficelles disposées sur le sol : ces éléments vous permettront de dessiner l'arc-en-ciel qui vous servira de base.

Si vous le faites avec du carton, vous pouvez découper les bordures des arcs et des nuages et venir les disposer pour créer de fines bandes de carton de 1-2 cm. Il vous en faudra 7 pour les bordures de chacun des arcs de l'arc-en-ciel et 2 autres pour les nuages. Avec le pistolet à colle chaude (ou de la colle forte), collez les bandes de carton sur le gabarit arc-en-ciel dessiné sur le support cartonné. Pliez légèrement les bandes avant le collage pour que ce soit plus facile.



Ensuite, il vous faudra procéder à l'indication des couleurs. Dans les compartiments correspondants aux couleurs de l'arc-en-ciel, dessinez de petits ronds colorés avec des crayons de couleur ou collez des gommettes aux couleurs de l'arc-en-ciel. Ces petites aides visuelles aideront votre enfant à trouver les bonnes couleurs pour remplir les compartiments et former l'arc-en-ciel.

Une fois le support prêt vous pouvez aller cueillir des fleurs, feuilles, herbes, aromates ou ramasser tout autre petit objet de la nature, tout en faisant attention aux feuilles piquantes, urticantes, ou aux petits insectes.



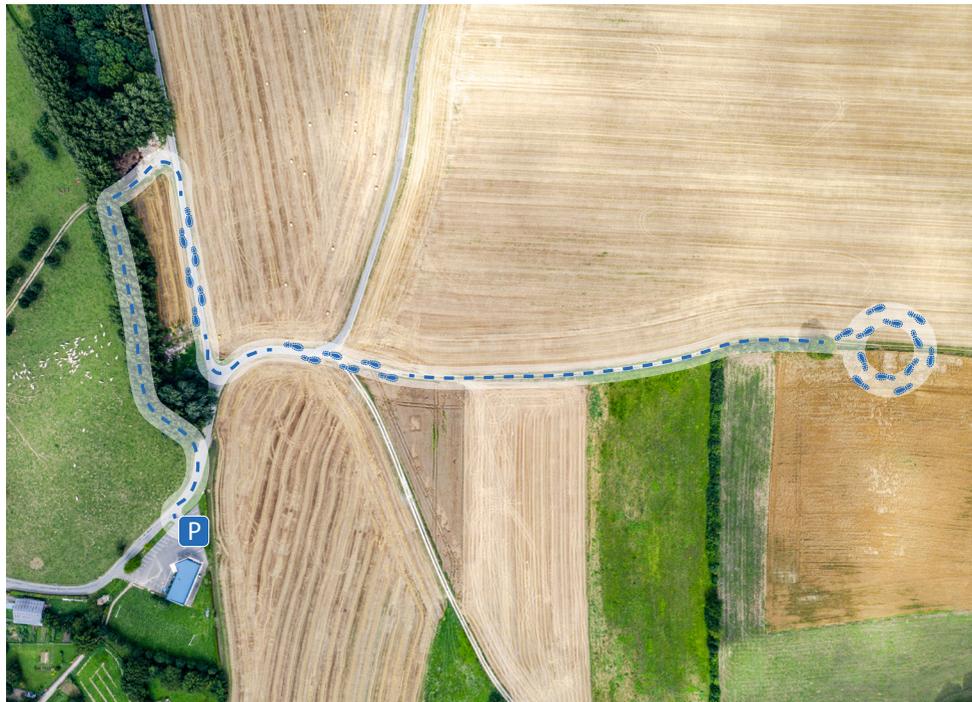
Accompagnez votre enfant et à partir de ses trouvailles, il devra remplir les compartiments de l'arc-en-ciel avec les bonnes couleurs de celui-ci.

Ce bac sensoriel arc-en-ciel nature est l'occasion de voir ou revoir, les couleurs, les odeurs de l'environnement, apprendre les différents touchers, le bruissement des feuilles sèches et que l'on peut retrouver dans l'environnement offert par Dame Nature. Vous pouvez même expliquer comment se forme un arc-en-ciel et lui donner les noms des fleurs.

# ACTIVITÉ PARENTS : INVITATION À LA BALADE

Nous vous invitons à découvrir un autre petit exercice que nous avons eu l'occasion de proposer lors des journées du dispositif Plaines d'Été 2021.

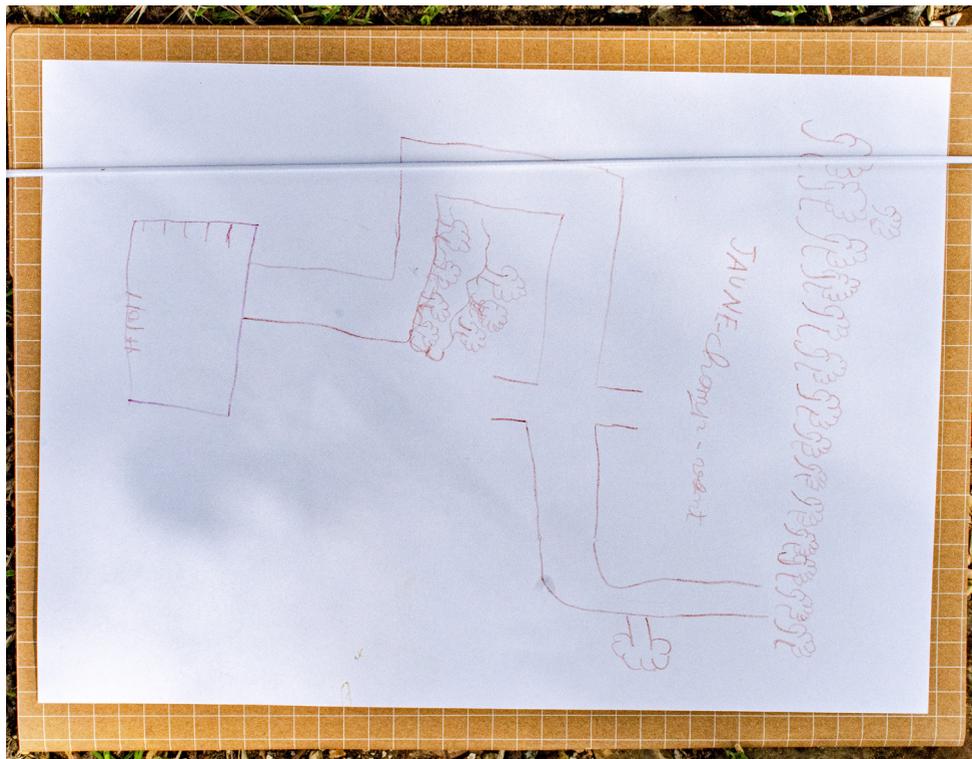
La première étape consiste à réaliser une promenade de 10 min dans votre environnement proche ou plus lointain : essayez d'emprunter un itinéraire inhabituel et concentrez-vous afin de solliciter tous vos sens.



© Exemple d'un parcours depuis la salle de fêtes de Vendeuil-Caply - ateliers de paysage estivaux - Vendeuil-Caply

Ensuite vous pouvez vous réunir en fin de promenade, dos au parcours que vous venez de faire. Et tenter de le retranscrire à l'aide de différents médiums (crayons de couleur ou à papier, feutre...) sur une feuille blanche chacun de votre côté.

Il vous faudra alors présenter et mettre en commun ces retranscriptions, cela facilitera les échanges et vous permettra d'évoquer les ressentis de chacun à travers ce parcours : vous observerez que nous faisons tous appel à nos sens d'une manière bien personnelle.



© Photographie personnelle - ateliers de paysage estivaux - Vendeuil-Caply



© Photographie personnelle - ateliers de paysage estivaux - Vendeuil-Caply

## **QUELQUES PISTES POUR EN APPRENDRE PLUS :**

Voici quelques pistes qui vous permettront d'en apprendre plus sur ce beau sujet qu'est l'approche sensible et qui nous ont accompagnés lors de la création de ce livret :

Les « C'est pas sorcier » qui ont bercé notre enfance,

Les ressources pédagogiques que vous pourrez trouver sur internet avec notamment les exercices type Montessori,

Les médiathèques et autres lieux de cultures qui peuvent vous proposer différentes activités.

## MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!



## QUI SOMMES-NOUS ?

Sophie Maille et Louis Simoëns-Vallois, paysagistes-concepteurs, nous vous proposons une collection de carnets thématiques afin de vous apporter des clefs de lecture et de compréhension du paysage. Cet outil pédagogique est réalisé avec le concours de la direction régionale des affaires culturelles des Hauts-de-France et en collaboration avec le Musée Archéologique de l'Oise.

Notre objectif ?

Vous **faire prendre conscience de votre rapport au paysage**, prendre conscience du paysage en tant que tel et **révéler la richesse des paysages du quotidien** dans les yeux de ceux qui le font vivre chaque jour.

Vous êtes actuellement au **chapitre 1** de l'aventure :  
**L'Approche Sensible.**

*Vous voulez en savoir plus ?*

*Contactez le Musée Archéologique de l'Oise.*

*Et si vous souhaitez nous faire un petit coucou : [ateliersdepaysages@gmail.com](mailto:ateliersdepaysages@gmail.com)*



© **Sophie Maille & Louis Simoëns-Vallois, paysagistes-concepteurs.** Ce projet est à l'initiative du ministère de la Culture et bénéficie du soutien de la direction régionale des affaires culturelles des Hauts-de-France.